MSP-9 — stress psychologique

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours des 4 à 5 derniers jours

9 questions sur les manifestations cognitives, émotionnelles et physiques du stress ressenti.

Indiquez à quel degré chaque affirmation vous décrit au cours des 4 à 5 derniers jours. Une seule réponse par question.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. Je suis détendu(e).

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

2. Je me sens débordé(e) ; j'ai l'impression de manquer de temps.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

3. J'ai des douleurs physiques : maux de dos, maux de tête, mal à la nuque, maux de ventre.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

4. Je me sens préoccupé(e), tourmenté(e) ou anxieux(se).

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

5. Je ne sais plus où j'en suis, je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

6. Je me sens plein(e) d'énergie, en forme.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

7. Je sens peser un grand poids sur mes épaules.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

8. Je contrôle mal mes réactions, mes émotions, mes humeurs, mes gestes.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

9. Je suis stressé(e).

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

Cotation et lecture du résultat

Total 9–72, après inversion des items positifs (9 moins la réponse). Un score élevé décrit davantage de stress psychologique. Aucun seuil diagnostique universel. Items inversés dans cette forme : 1, 6 (9 moins la réponse).

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

© Lemyre, Tessier et Fillion (1990) ; Lemyre et Tessier (2003) pour MSP-9. Diffusion autorisée par le titulaire du site.

Lemyre & Tessier (1988). Mesure de stress psychologique (MSP) : Se sentir stressé(e). Revue canadienne des sciences du comportement, 20, 302–321. Lemyre, Tessier & Fillion (1990), manuel ; Lemyre & Tessier (2003), forme 9 items.

https://www.gapsante.ca/newSite/Articles-PDF/23-Lemyre.pdf